

Я очень рад всех вас видеть после долгой разлуки. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум и достичь состояния будды на благо всех живых существ. Какое бы действие вы ни совершали – по слушанию учения или по практике Дхармы, за этим действием должна стоять определенная сила, и это должно быть сострадание, тогда это будет практикой Дхармы. Что бы вы ни делали, вы можете получать учение или выполнять практику Дхармы, начитывать мантры, если за этими действиями стоит такая сила как эгоистичный ум, тогда это не практика Дхармы. И поскольку мы практики Махаяны, то, чем бы мы ни занимались, за всеми нашими действиями должна стоять сила великого сострадания, тогда мы действительно практики Махаяны. Даже если вы улыбаетесь, делайте это из сострадания к другим – тогда это махаянская практика. Если вы делаете кому-то какой-либо комплимент, делайте это не для того чтобы самому получить что-то от этого человека, а из сострадания думайте, что этот человек упал духом, и теперь мне нужно его поддержать, чтобы его состояние восстановилось, и так сделайте комплимент, тогда это тоже практика Дхармы.

Если вы взглянете на историю жизни Будды, какое бы действие ни совершал Будда, он совершал его из великого сострадания, и для нас это очень хороший пример. Меня это очень трогает. Однажды один царь отправил Будде в подарок свою корону в качестве извинения за те действия, которые он совершил в прошлом. Ананда спросил у Будды: «Будда, почему этот царь не пришел сюда сам, почему он отправил своего помощника?» Будда сказал ему: «Ананда, не говори такого. То, что этот царь с кем-то отправил свою корону, это очень большой шаг с его стороны. Он хотел сюда прийти, но его эго ему не позволило».

Поэтому, когда за вашими действиями стоит такая сила как эгоизм, она будет останавливать вас от хороших действий и подталкивать к чему-то дурному. Это функция вашего эго. Если вы проверите, почему вы не совершаете те или иные хорошие поступки, то обратите внимание, что это происходит из-за эгоистичного ума. Например, вы захотели отдать кому-то в подарок свои вещи, которые вам уже не нужны, но ваше эго вас останавливает – у вас появляются такие мысли: «Вдруг мне это понадобится, если не сейчас, то через год или два, или это понадобится моим детям, внукам?» А что касается плохих действий, то ваше эго говорит вам: «Сделай это прямо сейчас!» Это функция негативного ума, в особенности эгоистичного.

Итак, Будда сказал: «Царь хотел сюда прийти, но его эго ему не позволило». На следующее утро Будда сказал: «Ананда, собирайся, мы пойдем во дворец к этому царю». Ананда спросил: «Ну как же так, что подумают люди?! Ведь вы – Будда!» Будда ответил: «Что подумают люди, не имеет значения. Его эго не позволило ему прийти сюда, а мое сострадание не позволяет мне оставаться на месте». Поэтому Будда отправился во дворец.

Итак, какие бы действия ни совершали будды и бодхисаттвы, для нас они становятся невероятно значимыми, потому что все они побуждаемы великим состраанием. В моем случае, я не обладаю большими знаниями, но что касается той деятельности, которую я провожу в России, то она приносит вам определенную пользу, потому что, хотя она и не побуждается великим состраанием, его у меня нет, но побуждается определенным состраанием. Также и вы, какое бы действие ни совершали, начитываете ли вы мантры или занимаетесь какой-то другой практикой, если вы побуждаемы великим состраанием, то эти действия станут очень значимыми в вашей жизни. Также, если вы развиваете шаматху и приступаете к развитию шаматхи побуждаемые великим состраанием, то вам будет невозможно ее не развить.

Сила, стоящая за нашими действиями, называется кармой. Это намерение. Нагарджуна говорил: «Когда действия тела, речи и ума побуждаемы неведением, привязанностью или

гневом, то все эти действия будут негативной кармой. А действия, побуждаемые позитивными состояниями ума, это позитивная карма. Итак, любые наши действия тела, речи и ума, если они побуждаемы великим состраданием, то это махаянская практика. Каждый раз, когда вы получаете учение, удостоверьтесь, что сила, стоящая за слушанием учения, это великое сострадание или определенное отречение – забота о долгосрочном счастье. Долгосрочное счастье обретается благодаря здоровому состоянию ума. «Чтобы обрести здоровое состояние ума, сегодня я получаю учение», – такой должна быть ваша минимальная мотивация. Подумайте вдобавок к этому: «Если не только я, но и все живые существа обретут безупречно здоровое состояние ума, это будет самое высшее состояние счастья, это самое лучшее, что бы я мог им пожелать. И чтобы всех живых существ избавить от страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды. С этой целью сегодня я получаю учение». Тогда это мотивация бодхичитты.

Я снова и снова говорю вам об этом, потому что нам нелегко породить такое состояние ума спонтанно, мне нужно немного подталкивать вас к этому. Итак, если вы будете постепенно подталкивать себя к порождению такого состояния ума – один раз, другой, третий, то постепенно ваш ум освоит, приучит себя к этому состоянию ума. Главная цель, с которой вы получаете учение, это изменение образа мышления. Если мы не изменим наш образ мышления, то, какое бы учение мы ни получали, для нас это останется просто информацией. И вам нужно понимать, что практика Дхармы – это изменение вашего образа мышления. Если ваш образ мышления не меняется, если он остается очень мирским, то в этом случае получение учения особой роли в вашей жизни не играет. Поэтому, что вам нужно сделать – это постараться смотреть на свою жизнь через учение по четырем благородным истинам. Если, поняв четыре благородные истины, вы сможете смотреть на свою жизнь и жизни других с позиции этих четырех благородных истин, то вы станете совершенно другими людьми. Это истина. А как поступаем мы? Мы смотрим на свою жизнь и жизни других не с точки зрения четырех благородных истин, а с позиции иллюзий. Поэтому вы завидуете другим людям. Если вы будете смотреть на других с точки зрения четырех благородных истин, то увидите, что все являются только объектами сострадания. Какими бы богатыми они ни стали, все равно это объекты сострадания. Для зависти у нас не будет места, будет только сострадание. Если вы правильно поймете четыре благородные истины, даже не в процессе медитации, а благодаря слушанию учения, размышлению над этим учением, если сможете до определенной степени понять четыре благородные истины, то у вас не останется места для гнева. Вы не найдете ни одного основания для гнева, а будете испытывать только сострадание. Каким бы грубым характером они ни обладали, что бы плохое они ни сделали, вы не будете испытывать ни одного мгновения гнева, вы будете испытывать только сострадание.

Посмотрите на историю жизни Будды. Как бы плохо люди ни отзывались о Будде, чего бы плохого они ни делали, в ответ Будда испытывал только сострадание. Потому что Будда смотрел на себя и на других с позиции четырех благородных истин. В моем случае мое чувство любви и сострадания становятся более надежными также благодаря пониманию четырех благородных истин. Как бы другие люди на меня ни реагировали, это никак не меняет моих чувств любви и сострадания, наоборот они становятся только сильнее. Не потому, что я святой человек, а потому что благодаря пониманию четырех благородных истин, когда я с этой точки зрения смотрю на окружающий мир, то мое мировоззрение благодаря этому меняется.

Например, если кто-нибудь попадает в аварию и ломает себе ногу, то, кроме полностью ненормальных людей, все остальные почувствуют сострадание, и не потому, что они очень добрые. Если ваш ум совсем ненормальный, то, увидев, что кто-то сломал ногу, вы рассмеетесь. Но это абсолютно ненормальный ум. Если вы даже чуть-чуть нормальный

человек, вы подумаете: «Как жалко!» У вас у всех есть такое чувство сострадания, это природное чувство, оно называется врожденным состраданием. У полностью ненормальных людей оно не проявляется, потому что они видят все совершенно иначе. Итак, вы помогаете такому человеку, провожаете его в больницу, помогаете ему, а затем через год он приезжает к вам на новом дорогом автомобиле, в дорогой одежде, с дорогими часами. Какой будет ваша первая реакция? Вы подумаете: «Зря я ему помогал». Не потому, что вы плохие, а просто до тех пор, пока вы находитесь на таком низком уровне мышления, вы думаете, что он счастливее вас: «Если бы я ему не помог, то он не стал бы счастливее меня. Зря я ему помогал». Все люди будут так думать, потому что не понимают четырех благородных истин. У вас спонтанно будет возникать зависть, и не потому, что вы плохие, а потому что у вас низкий образ мышления. Это не ваша природа, но у вас такое видение из-за низкого образа мышления.

Если вы поймете учение по четырем благородным истинам, в моем случае я могу сказать, что в подобном случае я не почувствую зависти. Я буду испытывать такое же сострадание, как и до этого. Потому что я знаю, что в его жизни главная проблема – это не сломанная нога, главная проблема в том, что его ум страдает от болезни омрачений. Это главная проблема. И до тех пор, пока его ум не будет свободен от этой болезни омрачений, всегда будут возникать новые проблемы. Поэтому, даже если он приедет на более дорогом автомобиле, я буду чувствовать точно такое же сострадание, потому что он точно таким же образом страдает от болезни омрачений и даже не знает, что он страдает. И это не потому, что я святой человек. Через понимание четырех благородных истин мой образ мысли стал немного другим. Поэтому той силе любви и сострадания, которая у меня есть, не может помешать то, как ко мне относятся другие люди. Люди мне улыбнулись – моя любовь больше стала, люди чуть-чуть плохо сказали – меньше стала. Это невозможно! Потому что мои любовь и сострадание основаны на четырех благородных истинах. Поэтому то, что говорят окружающие меня люди, плохо или хорошо – для меня разницы нет. И если таких мыслей нет вообще, тогда вы можете развивать бодхичитту. Если ваши любовь и сострадание основаны на том, как к вам относятся окружающие, тогда вы никогда не сможете развить бодхичитту. Потому что в нашем мире у большинства существ ненормальная голова, они находятся под влиянием омрачений. Поэтому они вам будут больше не нравиться, чем нравиться, и вы подумаете: «Все, я не хочу развивать бодхичитту».

Поэтому четыре благородные истины очень и очень важны. В этот раз я вам преподам четыре благородные истины с трех точек зрения, как это учение объяснял Будда. Потому что это позвоночник буддийского учения, он является настоящей буддийской философией. Если вы не знаете, что такое кунтаг, шеванг и йондуб с точки зрения воззрения Читтаматры, в этом нет ничего страшного, но что касается понимания четырех благородных истин с трех точек зрения, то оно у вас обязательно должно быть. Оно совершенно необходимо.

Поэтому, когда Будда достиг состояния будды, первое учение, которое передал Будда – это четыре благородные истины. Дигнага говорил – в «Праманавадхике» представлено четверостишие, в котором вознесена хвала Будде, и первая строка: «Ставший достоверным существом». Это значит, что будды с самого начала не являлись достоверными существами, а были такими же, как мы, но затем стали достоверными, стали буддами. А о том, как они стали такими достоверными, говорится во второй строке: «Приносящий благо живым существам». Это означает, что посредством мотивации сострадания в течение трех неисчислимых эонов вы стали буддой, стали достоверным существом. Это аспект метода, но есть и второй аспект – это аспект мудрости. Дигнага пытался сказать о том, каким образом Будда стал буддой: это посредством двух – метода и мудрости. Итак, метод – это в течение трех неисчислимых эонов освоение великого сострадания до того состояния, когда оно

стало безграничным, так вы стали буддой. А как это произошло посредством мудрости, об этом говорит третья строка. В третьей строке говорится: «Великий Учитель». А что является великим Учителем? Может быть и внешний великий Учитель, и внутренний великий Учитель, и здесь говорится о внутреннем великом Учителе. Внутренний великий Учитель – это мудрость, напрямую познающая пустоту. Итак, вы обрели мудрость, напрямую познающую пустоту, и с ее помощью устранили все омрачения и препятствия к всеведению, и так стали достоверным существом. Это третья строка. И четвертая строка: «Ушедший за пределы, защитник». Благодаря этому вы вышли за пределы всех страданий и причин страданий – это «ушедший за пределы» и «защитник». Поскольку вы вышли за все пределы страданий и причин страданий, и далее пребываете в состоянии индивидуального умиротворения, а посредством великого сострадания вы приносите благо, защищаете живых существ. Итак, ваше великое сострадание не позволяет вам ни одного мгновения пребывать в состоянии индивидуального умиротворения, но сразу же, достигнув состояния будды, под влиянием великого сострадания вы эмануруете бесчисленное множество тел для принесения блага бесчисленному числу живых существ. И так вы защищаете живых существ. Далее в «Праманаваерттике» говорится о том, как именно Будда защищает живых существ. Дигнага объясняет, что это происходит посредством поворота Колеса учения, посредством учения о четырех благородных истинах вы защищаете живых существ. Вначале посредством практики четырех благородных истин вы достигаете состояния будды, а далее вы защищаете живых существ, также совершая поворот Колеса учения, даруя учение по четырем благородным истинам. Поэтому самое сущностное учение Будды – это четыре благородные истины, а все остальное – логические силлогизмы и тому подобное, если вы их знаете – хорошо, а если не знаете – ничего страшного.

Когда Атиша приехал в Тибет, в своих учениях он делал упор на основополагающем учении Будды. Атиша – великий философ, мастер ведения дискуссий, его логика, владение силлогизмами – невероятная. Поэтому люди просили его: «Пожалуйста, даруйте нам учение по логике». Но Атиша видел, какое учение для тибетцев было самым полезным. Жизнь коротка, поэтому необходимо понять сущность учения и заниматься практикой. Атише не было интересно, чтобы тибетские люди стали учеными, рассуждали о множестве учений по логике разных философских школ. Поэтому Атиша делал упор на объяснении сущности учения Будды, а это четыре благородные истины и тренировка ума. Четыре благородные истины, карма, прибежище – это были главные темы учения Атиши. Тибетцы постоянно обращались к Атише с просьбой даровать такие учения, как махамудра, дзогчен. Один раз Атиша ничего не ответил, затем эти просьбы начали повторяться, произноситься громче. Атиша говорил: «У меня есть уши, я могу это слышать, но первое, самое важное – это вера, вера в закон кармы».

Вера в закон кармы – это очень важно. Это также маленькая часть учения по четырем благородным истинам. Также прибежище – это тоже маленькая часть четырех благородных истин. Люди иногда думают, что четыре благородные истины предназначены только для последователей Хиньяны, но на самом деле четыре благородные истины можно интерпретировать и с махаянской точки зрения. С точки зрения философии Прасангики Мадхьямаки благородная истина пресечения и благородная истина пути очень глубоки. Если говорить об интерпретации четырех благородных истин с позиции школ Вайбхашики и Саутрантика, то это не полное учение. А если вы более глубоко погрузитесь в рассмотрение четырех благородных истин, если хотите подробнее рассмотреть, что такое благородная истина пресечения, благородная истина пути с точки зрения Прасангики Мадхьямаки, тогда это текст «Праманаваерттика». В этом тексте подробно рассматривается, что такое благородная истина пресечения и благородная истина пути. Все учения, которые я получил, я стараюсь включить в четыре благородные истины, и у меня появляется такое чувство, что в четыре благородные истины входит все. Затем через призму этих четырех благородных

истин, а это действительно истины, вы смотрите и на окружающий мир и на самих себя, и тогда вы избавитесь от всех иллюзий, для иллюзий не останется места. Тогда вы все будете видеть очень ясно, и в вашем уме не останется вопросов.

Почему, почему, почему? Миллион «почему». Ответ один – четыре благородные истины. Смотрите через четыре благородные истины, и ни одного вопроса не будет. Почему? Во всем я сам виноват, поэтому я буду стараться больше таких ошибок не совершать. Когда вы увидите свои ошибки, вы подумаете: «Какой я тупой». Потом посмотрите на других людей – они еще тупее. Кто-то называет себя: «Я великий ученый». Но все равно он тупой. Средний тупой, чуть-чуть умный, но все равно очень тупой. Вы думаете: «Как жалко, все живые существа этого не видят». Это корень, это правда, но мы нашу тупость не видим. Я тоже тупой, но все же чуть-чуть лучше, но все равно я тупой. А когда смотрю на живых существ, понимаю – все живые существа этого не видят. Они хотят счастья, но наоборот делают себе только хуже. Все так делают. Как жалко! Хотят быть счастливыми, но наоборот делают себе плохо. Надо решать проблему, а они делают ее еще хуже. Тогда конечно, как можно быть счастливым? Все это непонимание четырех благородных истин. И тогда, исходя из своего опыта, я могу сказать, что вы ни к кому не будете испытывать зависти. В моей жизни я не говорю: «Я святой», но к любому человеку, которого я вижу, у меня нет зависти. Даже к самому богатому человеку у меня нет зависти. Потому что я чуть-чуть вижу через четыре благородные истины. Это тоже объект страдания. Там очень много проблем. Больше богатства – больше проблем. Все равно в уме есть омрачения, тупость. Всегда не хватает мудрости, это жалко! Как можно быть счастливым? Он ничего не видит, бежит, падает. Это сансара. Как можно в сансаре быть счастливым?

Итак, что касается любых мирских объектов, того, чем я обладаю, мне вполне достаточно, я никогда никому не завидую, потому что у меня есть определенное понимание четырех благородных истин. И я этого добился не посредством развития шахматки и випашьяны, а благодаря тому, что я длительное время получал учение, а также много размышлял над этим учением о четырех благородных истинах. Я начал видеть вещи с точки зрения четырех благородных истин. Тогда для зависти не остается места.

Что касается мирской психологии, то она устроена таким образом, что, стоит вам только услышать какую-то нехорошую информацию о ком-то, и вы сразу же начинаете смотреть на этого человека с этой точки зрения, он вам кажется подозрительным. Если я скажу: «Андрей очень хитрый человек, хотя вроде скромный», вы посмотрите и скажете: «Да, это правда. Он много не улыбается, тихо сидит, больше похоже, что он хитрый». Но если дальше я скажу, что это шутка, на следующий день вы скажете: «Да-да, Андрей очень хороший». Ваше видение становится другим. Так же и в отношении ваших соседей, если услышите о них что-то негативное, сразу говорите: «Они поступают очень неправильно». Это потому, что вы не видите сами. Вы находитесь под влиянием того, что говорят другие люди.

Итак, когда понимание четырех благородных истин будет в вашем уме становиться все стабильнее и стабильнее, тогда только по отношению к таким существам, как будды и бодхисаттвы вы будете чувствовать небольшую белую зависть. Вы подумаете: «Почему ваш ум такой чистый, такой мудрый? Почему у меня этого нет?» Вы чуть-чуть им завидуете, ведь это невероятная удача! Я чуть-чуть завидую Миларепе: «Вы так долго занимались в горах медитацией, получили все реализации. Почему у меня так не получается? Почему у меня только чуть-чуть реализаций?» И тогда у вас найдется на это ответ: «Потому, что я не практикую так же, как они», – вот и вся причина. Ум ленивый. Потенциал одинаковый – у меня, у Миларепы, у Будды тоже. Потенциал одинаковый. Разницы нет. Почему у вас не получается? Как ноутбук. Ваш ноутбук тоже «Айфон». Разницы нет. Но у Будды есть все программы, интернет, и все они на сто процентов работают, а у вас работают на два-три

процента. Почему? Потому что вы ленивые. Свой ноутбук вы не заполнили программами, вы его не используете. Учение Будды помогает нам использовать высшую технологию нашего ума. Наш ум – это невероятный компьютер, бесценный компьютер, и у нас он уже есть с рождения. Но мы не знаем, как его использовать. Восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды учат нас тому, как правильно использовать компьютер нашего ума, как его правильно запрограммировать. И затем, когда он начнет функционировать на все сто процентов, это будет состояние будды. Итак, с одной стороны можно сказать, что учение Будды – это инструкция к полному использованию компьютера нашего ума.

Далее, когда Будда достиг состояния будды, в течение какого-то времени он учение не передавал. Тогда брахман подошел к Будде с подношениями и попросил: «Пожалуйста, совершите поворот Колеса учения. Вы обладаете драгоценными знаниями, Дхармой, а живые существа находятся под влиянием неведения, омрачений, пожалуйста, даруйте им ваши знания. Совершите поворот Колеса учения!» И что сказал Будда? Будда сказал: «Ясная, глубинная, за пределами умопостроений мудрость – это то, что я обрел. Кому бы сейчас я ее ни передал, понять никто не сможет. Поэтому пока я буду сохранять молчание». Но позже, в Варанаси, когда пришло время, пять учеников стали подходящими для получения такого учения, для его понимания, и Будда впервые совершил поворот Колеса учения, передав четыре благородные истины.

Будда даровал учение по четырем благородным истинам в разных ситуациях с разных точек зрения. Итак, поскольку Будда давал учение по четырем благородным истинам с разных точек зрения, в разных обстоятельствах, если собрать все эти учения вместе, они будут представлять собой четыре благородные истины с трех главных точек зрения. Первое – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. Второе – четыре благородные истины с точки зрения функции. И третье – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. Если вы будете очень подробно знать учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, с точки зрения функции, а также с точки зрения функции и результата, тогда вы по-настоящему понимаете четыре благородные истины. Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности очень подробно рассматривается в «Абхисамаяланкаре» и также в «Праманаваерттике». В особенности в «Праманаваерттике» четыре благородные истины доказываются логически. Чтобы логически доказать четыре благородные истины, в первую очередь необходимо доказательство безначальности нашего существования, наличия прошлых жизней и будущих жизней. Без убежденности в наличии прошлых жизней и будущих жизней, если вы рассматриваете четыре благородные истины только с точки зрения этой жизни, они не будут особо глубоки. Потому что из-за такого узкого взгляда вы не сможете понять всей глубины четырех благородных истин. Итак, если вы обладаете только слепой верой, то в наши дни она не особо эффективна, поэтому для вас очень важно понять логическое доказательство существования прошлых и будущих жизней. Если ради этой цели вы хотите изучать силлогизмы, тогда это хорошо. Изучить силлогизмы не так сложно, потому что все в университете вы проходили логику, просто нужно немного прояснить этот вопрос, и вы все сможете его понять. Здесь термины немного отличаются, но они не очень сложные, и если вы поймете термины, то тему силлогизмов понять будет нетрудно. И также в повседневной жизни, если вы будете мыслить логическим образом, то для омрачений также не будет места. Итак, если вы опираетесь на ясную логику, то до тех пор, пока вы не увидите всей логики, вы не будете приходить к выводам. А если вы не делаете ошибочных выводов, то для омрачений не будет места. И поэтому с этой точки зрения логика также очень важна.

Если вы хотите сохранить буддизм в двадцать первом веке и будете использовать те методы, которые использовались в старину, такие, как множество подношений, обхождений, если вы

используете слепую веру, то учение не сохранится надолго в этом мире. Это не буддийская практика. Буддийская практика возникает на основе понимания четырех благородных истин. В повседневной жизни на все смотрите через призму четырех благородных истин, старайтесь обретать все более и более глубокое понимание четырех благородных истин. Живите согласно четырем благородным истинам. Например, я не сижу слишком в позе медитации, Андрей меня знает. Он никогда не видел, чтобы я так сидел. Я всегда обычно сижу, но мой ум всегда смотрит через четыре благородные истины. Иногда даже телевизор смотрю, разговариваю через четыре благородные истины. Какое это счастье! Вроде я нахожусь в России, в городе Москва, но мой ум чуть-чуть другой, потому что я вижу вещи через четыре благородные истины. Это такое счастье! Я думаю: почему люди не думают так, как сказал Будда, почему не смотрят через четыре благородные истины, через отречение? Смотрите на любое живое существо через четыре благородные истины. Развивайте любовь, сострадание, думайте: «Как я хочу стать буддой ради блага всех живых существ! Как они страдают! Мы этого не видим. Как жалко!» Итак, вы почувствуете, что винить во всем нужно неведение. Что мне нравится в истории о жизни Иисуса Христа – это когда его распинали, когда вонзали гвозди в руки, ругали, оскорбляли, он произносил только одно слово «неведение». Это означает, что он также смотрел на феномены, на все внешнее и внутреннее через призму четырех благородных истин. Он не отвечал гневом на гнев, а испытывал сострадание, с пониманием того, что все это результат их неведения. В этом состояло их неведение. Они думали, что если вобьют гвозди в руки и ноги Иисусу Христу, то станут счастливы, но они от этого счастливыми не становятся, наоборот, их проблемы возрастают, и это неведение. Поэтому он говорил, что это невежественные люди.

Вам нужно понимать, что четыре благородные истины с точки зрения сущности – это в большей степени наука об уме. Здесь Будда не говорил о том, что необходимо практиковать, а просто очень по-научному объяснил четыре благородные истины. Будда объяснил очень подробно, что такое благородная истина страдания, что такое благородная истина источника страдания, в чем состоит благородная истина пресечения и какова благородная истина пути. А почему нам необходимо знать подробности в отношении четырех благородных истин? Это очень важный вопрос. Это необходимо для развития ума. Например, материальное развитие. В наши дни появляется все больше и больше новых технологических разработок. Смартфоны, айфоны – откуда все это возникает? Не откуда-то из космоса. Все это создает не один или два человека. Создают это некоторое количество человек, но опираясь на те знания, которые в нашем мире в течение тысячи лет собирались тысячами ученых в ходе подробного исследования материи. Если мы обладаем все большими и большими знаниями касательно материи, в особенности если знаем, как устроен атом, и знаем, из каких материальных мельчайших частиц он состоит – из электронов, протонов и нейтронов, если мы знаем, какова их функция, то благодаря открытию функций таких частиц, как электрон, протон и нейтрон, возникло такое явление как электричество. Без таких открытий электричество было бы невозможно. И в наши дни, чем лучше мы понимаем мироустройство на тонком уровне, тем больше возможно таких квантовых разработок, в частности, квантовые компьютеры могут быть намного более эффективными, чем обычные компьютеры. Итак, что мы открываем в большей степени, то мы далее используем для материального развития. И, таким же образом, если мы будем иметь научный подход к четырем благородным истинам, и знать их очень подробно, тогда сможем их использовать для развития ума.

Если вы пытаетесь начитывать мантры, занимаетесь практикой уже пятнадцать или двадцать лет, но ваш ум до сих пор не изменился, в этом обвинять некого, это все из-за того, что у вас нет подробного понимания четырех благородных истин. Если у вас появился какой-то уровень понимания, то на сто процентов в вашем уме произошли определенные перемены. Невозможно, чтобы в этом случае ваш ум не изменился. Поэтому четыре

благородные истины с точки зрения сущности – это очень важная наука об уме. Это буддийская наука. А четыре благородные истины с точки зрения функции – это в большей степени буддийская религия. Здесь Будда говорил о практике четырех благородных истин. Это не буддийская наука, это буддийская практика, более религиозная. Те, кого интересует буддийская наука, изучайте четыре благородные истины с точки зрения сущности, и здесь не обязательно иметь особую веру, не обязательно практиковать это учение. Это буддийская наука. Что касается четырех благородных истин с точки зрения функции, то в «Ламриме» лама Цонкапа очень подробно объяснил то, как их практиковать. На этапе практики личности среднего уровня лама Цонкапа объяснил, как практиковать четыре благородные истины. И в рамках четырех благородных истин также более подробно рассмотрена тема двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и нашей эволюции вращения в сансаре. Таким образом, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения включена в четыре благородные истины, а четыре благородные истины также включены в двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения рассматривается с четырех точек зрения. Два рассмотрения – это двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения с точки зрения очищения, а другие две точки зрения – с точки зрения омраченности. И с точки зрения омраченности двенадцатизвенную цепь можно также рассмотреть в прямой и обратной последовательности. Итак, что касается двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения с точки зрения омраченности, то в прямой последовательности рассматривается благородная истина страдания, а в обратной последовательности – благородная истина источника страдания. Когда двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения рассматривается с точки зрения очищения, то в прямой последовательности здесь мы рассматриваем благородную истину пресечения, а в обратной последовательности – благородную истину пути. Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения – это одна из главных практик, главных медитаций.

Если вы размышляете о том, как вращаетесь в низших мирах по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы развиваете установку начального уровня. Если вы смотрите на то, как вы вращаетесь в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то развиваете установку личности среднего уровня. Если рассматриваете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения с точки зрения того, как все живые существа вращаются в сансаре, то развиваете бодхичитту. Тема двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения очень важна для развития трех установок в нашем уме, трех уровней мотивации – мотивации личности начального уровня, мотивации личности среднего уровня и мотивации личности высшего уровня. И если вы рассматриваете тему двенадцатизвенной цепи с помощью шаматхи, то на сто процентов сможете достичь этих трех уровней реализации.

Далее, если рассмотреть четыре благородные истины с точки зрения функции и результата, то здесь Будда объяснил следующее. Если вы будете правильно практиковать четыре благородные истины, то какого результата вы достигнете? Он говорил, что результат будет несравненный. Здесь, если рассмотреть с точки зрения функции и результата, то можно представить такой пример, как обычную мирскую болезнь и попытку от нее исцелиться. Например, вы прошли курс лечения и далее спрашиваете у врача: «То, что я выздоровел, означает ли, что мне не нужно больше принимать лекарства?» Будда ответит: «Таких гарантий нет». Болезнь может обостриться снова, и тогда снова нужно будет принимать лекарства. То есть, это вопрос того, обостряется ли болезнь снова или нет, нет никаких гарантий, что снова она не обострится. Тогда это не безупречный результат. Также, если вы тренируете свое тело и, скажем, натренировали его до совершенного состояния и спрашиваете у тренера, означает ли это, что больше вам тренироваться не нужно, тренер вам скажет: «Нет, все равно нужно делать упражнения, иначе тело придет в упадок». Во всем



мирском это так, безупречного результата нет. Однажды Далай-ламу спросили: «Вы любите сад?» Его Святейшество ответил: «Да, я сад очень люблю, цветы сажаю, но я чувствую, что это безнадежное занятие. Я работаю, работаю, работаю, а затем наступает зима, и все цветы увядают. Если бы я сажал цветы, затем цветы бы расцветали, вечно были бы цветущими, тогда действительно стоило бы заниматься садоводством».

Во всем мирском нет ничего совершенного, красивого. В природе вашего тела нет ничего красивого. Кто я? Мясо, кости внутри, фабрика дерьма. Какая там красота? Это иллюзия. Ничего красивого нет. Шантидева очень хорошо об этом сказал. Шантидева привел в пример червя, которого достают из дерьма, если вы его помоее, побрызгаете французскими духами, и кто-нибудь вас попросит его поцеловать, то вы не будете его целовать, вы скажете: «Нет, его достали из дерьма». Тогда и все живые существа появились из такого же дерьма. С этой точки зрения вы можете сказать, что курица немного чище, чем человек.

Итак, если вы посмотрите с точки зрения логики, то обнаружите, что ни одно мирское развитие не приводит к безупречному результату. В конце концов все падают. Поэтому Будда говорил: «В конце рождения – смерть». В конце концов все умирают. В конце концов любые встречи заканчиваются расставаниями. Любое накопление заканчивается истощением. И взлеты заканчиваются падением. Это анализ мирских феноменов. Отличается только нирвана. И когда ваш результат – это нирвана, если вы его достигаете, то далее вновь вам трудиться уже не нужно. Это как вечная красота. Как только вы достигаете такого результата, то далее снова и снова усилий вам прикладывать уже не нужно, это безупречный результат. И когда вы поймете четыре благородные истины с точки зрения функции и результата, то вы полностью потеряете интерес ко всем мирским вещам, и вас будет интересовать только совершенно здоровое состояние ума, ум, полностью свободный от омрачений. Итак, это общая информация. Если рассматривать учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата, то оно имеет два комментария – это обычный комментарий и необычный комментарий. И тот, и другой очень полезны.

А теперь первое – учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Итак, когда Будда давал учение по четырем благородным истинам пяти своим ученикам, то произнес четыре строки. Это первый поворот Колеса учения, и такое учение впервые передал Будда, до него в нашем мире такого учения никто не давал. Итак, когда Будда произнес эти четыре строки о четырех благородных истинах с точки зрения сущности, то это было теоретическое учение. Далее, когда ученики выслушали это теоретическое учение, в их умах появилась определенная реализация, они начали размышлять над этими темами все глубже и глубже, далее погрузились в медитацию, и далее достигли реализации. Это такое учение Будды как учение реализации. Васубандху говорил, что различают два класса учения Будды – теоретическое учение и учение реализации. Для тех, кто хочет его сохранить, этого можно добиться только посредством слушания, передачи учения, а также с помощью медитации. Только так вы можете сохранить учение Будды. Других способов сохранить учение Будды не существует. Что это означает? Итак, если мы хотим сохранить учение Будды в Бурятии, то строительство больших храмов учение Будды не сохранит. И строительство больших статуй Будды, статуй божеств тоже не поможет сохранению учения Будды. Даже если мы в Бурятии построим самую большую статую Будды, то это не приведет учение Будды к сохранению, а будет просто игрой эго. Вы будете говорить: «У нас в Бурятии есть самая высокая статуя Будды». И что это дает? Статуя стоит, учения не дает. Кто-то видит – чуть-чуть заслуги копит. Самое главное – живой мастер, живой ученик.

Посредством передачи учения со стороны Духовного Наставника, посредством слушания со стороны учеников мы сможем сохранить учение Будды в Бурятии. Теоретическое учение. И далее, что касается того учения, которое вы получили, то с помощью медитации, когда вы

достигнете в уме реализаций, благодаря этому в Бурятии вы также сохраните такое учение Будды как учение реализации. Не думайте, что учение реализации означает какие-то очень большие реализации. Учение реализации – это когда благодаря слушанию учения у вас в уме на одно негативное состояние становится меньше, а на одно позитивное состояние – больше. Это тоже реализация. И позже, когда вы разовьете спонтанное отречение, спонтанную бодхичитту, это также станет очень мощными реализациями. Спонтанное отречение, спонтанная бодхичитта являются следствием понимания четырех благородных истин. Поэтому сущностные наставления линии Энсапы – это бросание слов на ветер. Говорится, что механизм сохранения любви и сострадания опирается на учение по четырем благородным истинам. Это глубокое учение. Итак, если вы поймете, что четыре благородные истины важны не только для освобождения от сансары, но также и для развития бодхичитты, без понимания четырех благородных истин бодхичитта у вас будет невозможна, тогда у вас появилось определенное понимание. Тогда вас четыре благородные истины заинтересуют еще больше. В книгах тонкий анализ мне даже не интересен. Но четыре благородные истины я очень детально изучил. Все три аспекта я посмотрел, продумал, проанализировал. Мне это очень полезно. И взгляд на феномены при этом полностью меняется, потому что это очень глубокое учение.

Итак, пяти своим ученикам Будда произнес четыре строки, и это учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Вначале послушайте. Это четыре строки учения по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, и, если для вас эти слова не будут иметь смысла, я дам к ним комментарий. Это очень глубокое учение, и если вы его не поймете, то останется понять то, что вы глупы. Итак, первая строка, которую произнес Будда пяти своим ученикам, Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о страдании». Вторая строка: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». Третья строка: «Вот благородная истина арьев о пресечении». И четвертая строка, Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пути». Когда пять учеников Будды услышали эти четыре строки, то после этого сразу же погрузились в медитацию, в этот момент они услышали такое учение, которое до этого в этом мире никогда не передавалось. Итак, в этот момент учение оказалось для них настолько интересным, что они погрузились в медитацию, и как говорил Васубандху, в нашем мире было установлено и теоретическое учение Будды, и также учение реализации. Далее это учение начало распространяться из этого места в Варанаси, затем все шире и шире, и далее даже дошло до Бурятии, и обрело корень в Бурятии. В коммунистические времена оно деградировало, и теперь нам необходимо построить такое учение, создать его в умах каждого человека, а не всех вместе, поскольку создание чего-то вместе результата не даст. Учение Будды необходимо создать в сердцах каждого индивидуального человека в Бурятии. Тогда буддизм обретет очень крепкий корень в Бурятии.

А сейчас я прокомментирую первую строку. На что указывает первое слово «вот»? Слово «вот» указывает на наши тело и ум, рожденные под властью омрачений. Итак, эти наши тело и ум, рожденные под властью омрачений, как говорил Будда, это природа страдания. Это основа всех наших страданий. Это наша главная проблема. Наша главная проблема в том, что мы родились под властью омрачений. Арьи это видят очень ясно, и поэтому это истина для арьев. Когда я заболел туберкулезом, я встретился с доктором, он спросил: «Какая ваша главная проблема?» Я сказал, что моя главная проблема – это сильный кашель по ночам, из-за которого я не могу спать, высокая температура и слабость тела. Он осмотрел меня, сделал рентген и после этого сказал: «Ваша главная проблема не здесь. Настоящая болезнь в ваших легких, в них находятся болезнетворные бактерии. Если я вам дам лекарство от кашля, от температуры, это немного успокоит, но пока бактерии в легких, останется причина болезни». Потом я чуть-чуть понял. Это похоже на буддийское учение по четырем благородным истинам. Это похоже на три вида страдания. Он сказал, что если ваши легкие освободятся от болезнетворных бактерий, то у вас пройдет и кашель, пройдет и

температура. Он сказал мне, что главная проблема – это бактерии в легких. Эту истину я понял и стал постоянно принимать лекарства. Когда у меня ничего не болит, это очень обманная болезнь. Вроде боли нет. Но если вы не лечите – тогда потом кошмар. Это очень обманная болезнь. Вроде не болит, кушать могу, смеяться могу, но организм становится очень слабым. Болезнь медленно убивает человека. Поэтому я постоянно принимал лекарства, хотя сам и не видел этих бактерий. Потом эти бактерии ушли. Я достиг мирской нирваны. Мои легкие освободились от этой болезни бактерий, и таким образом я достиг определенной мирской нирваны. А далее меня заинтересовала нирвана Будды.

В чем наша проблема, в чем причина нашего бесконечного страдания? Если я спрошу вас, в чем ваша главная проблема, вы никогда не подумаете, вам в голову не придет, что ваша главная проблема – это рождение под властью омрачений. Вы скажете: «Моя главная проблема – это сосед. Он не дает мне спать, кричит, шумит. Если этот сосед умрет – как это будет хорошо». Я говорю – нет, это не проблема. У кого-то проблема муж – пьяный приезжает, не работает, спать не дает. Нет, это тоже не главная проблема. Вы скажете: «Он меня по-настоящему мучает. Это похоже на пищу с ядом». Это похоже, но это не главное. Главное – другое.

Итак, по мере того, как мне объясняли эту тему снова и снова, я постепенно понял, что, действительно, моя главная проблема – это туберкулезная палочка, бактерия в легких. Я ее даже в глаза не видел, но логически понял, поэтому нужно принимать антибиотики, не допуская даже одного дня перерыва, иначе эффекта не будет. И я принимал лекарства регулярно, без перерыва. И потом правда – бактерий становилось все меньше и меньше, и температура стала подниматься все реже, кашель меньше стал. Это сильное чувство! Это самое главное доказательство! И если вы точно так же понимаете, что главная проблема – это омрачения, то, когда омрачений становится чуть-чуть меньше, позитивных состояний становится чуть-чуть больше. И если вы при этом очищаете негативную карму, то ваша жизнь станет совсем другой. Просто физически трудно, но ум спокоен. Вы счастливы. Потом вы понимаете: «Да, Дхарма – на сто процентов есть».

Если вы меня спросите, «Геше Тинлей, верите ли вы в то, что существует божество Тара?» – я скажу: «Нет, на сто процентов я не верю». У меня есть девяностодевяностопроцентная вера в то, что Тара существует. Но один процент все равно остается. Почему? Потому что, какими бы хорошими основаниями я ни обладал, если у меня нет собственного опыта, то все равно я не могу приходить к стопроцентному выводу. С того момента, как с помощью развития шашатхи я обрету прямое видение божества Тары, тогда я скажу, что Тара существует на сто процентов. Но далее, если вы меня спросите: «Геше Тинлей, а верите ли вы в Дхарму?» – я скажу, что в Дхарму я верю на сто процентов. Почему? Потому что у меня есть опыт, как эта Дхарма спасает меня от страданий. Что такое Дхарма? Дхарма – это то, что нас удерживает. А удерживает от чего? Как мама удерживает ребенка от страданий, от проблем.

Это Дхарма. Она мне как мама, которая постоянно меня защищает. Мама в этой жизни не может постоянно меня защищать. Эта Дхарма – настоящая моя мама. Она защищает меня в любой форме. В любой трудной ситуации, когда я думаю правильно, мой ум спокоен. Когда я думаю неправильно – сразу становлюсь несчастным. Дхарма меня на сто процентов защищает, ни один раз, ни два раза, постоянно. В любое трудное время, когда я вспоминаю немного Дхарму, она сразу говорит: «Геше Тинлей, я тебя защищаю». Тогда я правильно делаю, но опыта нет. Поэтому я больше верю в Дхарму, чем в божества. Потом я в книге посмотрел – Будда сам сказал, что самое главное – это Дхарма. Из трех объектов прибежища самый главный объект прибежища – это Дхарма. Если вы смотрите на Будду, на божество и думаете, что они все для вас сделают, то это невозможно. Это наше представление, мирское. Мы читаем молитвы, делаем подношения и думаем, что после этого Будда и божества будут

нас защищать. Это невозможно. Будда говорил, что даже будды и божества рождаются из Дхармы. Сангха также рождается из Дхармы. Итак, все будды и бодхисаттвы трех времен рождаются из Дхармы. Учение Будды «Праджняпарамита» называется «Матерью Праджняпарамитой» – это учение, из которого рождаются все будды и бодхисаттвы. Поэтому она называется «Мать Праджняпарамита». Поэтому вам нужно понимать, что Дхарма – это главный объект прибежища. Итак, я хотел сказать, что Дхарма защищает нас от всех страданий.

Первой строкой Будда говорил о том, что рождение под властью омрачений – это благородная истина страдания, и арьи это видят очень ясно. Здесь нам нужно понять все три вида страданий, а не только всепроникающее. Первое – это страдание страданий. Страдание страданий – это не только та головная боль, или другой дискомфорт, который вы испытываете сегодня. Например, если вы понимаете, какие страдания страданий могут случиться с вами через год или через два года, если понимать это заблаговременно, это вам поможет. Мудрые люди поступают так, что заблаговременно узнают, какие страдания могут их ожидать, через год или через несколько дней, и преждевременно их решают. Так поступают мудрые люди. Например, если говорить о вашем физическом состоянии, если вы не заботитесь о своем здоровье, то через один-два года у вас точно возникнут проблемы. Это также является пониманием страдания страданий, которое возникнет через два-три года.

Недавно мне врач сказал: «Геше Ла, если вы будете неправильно питаться, придерживаться неправильной диеты, не будете следовать рекомендациям и следить за состоянием своего тела, то через два-три года у вас в сосудах появятся холестериновые отложения, это очень опасно. Из-за этого может возникнуть инсульт». Если я, зная это, продолжаю неправильно питаться, не занимаюсь спортом, то я тупой, потому что через два-три года меня будут ждать страдания. Поэтому мне необходимо придерживаться правильной диеты, понимать, что мне можно кушать, а что нельзя, чуть-чуть заниматься спортом, и тогда я на сто процентов знаю – такой болезни не будет.

Это цель понимания страдания страданий. Далее, другое понимание страдания страданий – понимание того, что смерть может наступить завтра или через год. И, если смерть наступит, где мы переродимся, никто не определяет, это определяется нашей кармой. У нас больше негативной кармы, чем позитивной, и, если мы не изменим диету наших действий тела, речи и ума, тогда есть опасность испытать страдания в низших мирах.

Здесь точно такой же совет, какой мне дал врач. Если вы не меняете действий ваших тела, речи и ума, тогда это неправильные поступки, это называется негативной кармой, и у вас больше вероятность – на восемьдесят, восемьдесят пять процентов переродиться в низших мирах. Потом вы будете страдать в аду. Тело будет едино с огнем не один день, а в течение кальпы. Итак, если вы подробно поймете, какие страдания могут ожидать вас в низших мирах, в особенности в аду, то вы подумаете: «Мне нужно быть очень осторожным с поведением своих тела, речи и ума», и это будет вашей практикой. Поэтому Наганджуна говорил: «Трижды в день нужно вспоминать о страданиях в низших мирах, это ваши будущие страдания». Это наши будущие страдания, если мы не будем осторожны. Когда я ленюсь, не хочу принимать лекарства, я вспоминаю, что мне сказал врач и думаю: «Ага, если я не буду принимать лекарства, что ждет меня через два года?» И сразу не хочу инсульта. Поэтому, когда вы заранее знаете о страданиях будущего, это вам мешает совершать неправильные поступки и помогает делать добрые дела. Когда вы думаете о страданиях в низших мирах, о страданиях в аду, в мире голодных духов, страданиях животных и помните, что вы можете там родиться – вы сразу боитесь создавать негативную карму. Вы создаете позитивную карму и очищаете негативную.

Итак, в этом цель понимания страдания страданий. Если вы думаете о своих текущих страданиях страданий, о своей депрессии, то в этом нет ничего хорошего, но, если вы думаете о тех страданиях страданий, которые могут ждать вас в будущем, если вы думаете об этом заблаговременно, то вы становитесь мудрым человеком, и вы способны их предотвратить. Итак, благодаря такому пониманию страдания страданий, какое преимущество вы приобретаете? Вы развиваете чистое прибежище в своем сердце. А также начинаете строго следовать закону кармы. Это называется практикой нравственности.

Время закончилось. Итак, теперь подумайте о том, что я вам сегодня рассказал. Все учение «Ламрим» входит в это учение по четырем благородным истинам, я его представляю в такой форме.

Итак, увидимся с вами в субботу в 101 квартале. Вам всем добро пожаловать на учение по «Необычной Гуру-йоге» – это учение о том, как обрести высокие перерождения, а также освободиться от сансары и достичь состояния будды на благо всех живых существ очень быстрым образом.

С пониманием четырех благородных истин такое учение станет для вас очень полезным. Итак, это главное лекарство. Здесь я вам просто объясняю механизм, а главное лекарство передам в субботу на учении по «Необычной Гуру-йоге – союзу блаженства и пустоты». Итак, далее принимайте это лекарство, и какой бы мощной ни была болезнь омрачений, вы сможете ее уничтожить. Эту болезнь омрачений нужно полностью устранять не только теоретически, но и на практике. Благодаря применению таких лекарств многие великие существа – святые люди прошлых времен полностью излечивались от болезни омрачений.

Ваши предки – ваши дедушки, мамы, занимались этим учением. Это антибиотик, лекарство, которое полностью убирает все омрачения. И вы получаете самое чистое, здоровое состояние ума.

Итак, это возможно не только теоретически, но также и на практике. Я даю вам это бесплатно. Это доброта Духовного Наставника.